

## **Drób w diecie osób chorych**

Ze względu na niską zawartość tłuszczu oraz pełen skład aminokwasowy, a także zawartość witamin i minerałów, mięso drobiowe jest zalecane przy chorobach nerek, wątroby, chorobach zapalnych jelit, cukrzycy oraz nadwadze.

Mięso drobiowe jest polecane przez dietetyków praktycznie we wszystkich specjalnie opracowywanych przy różnych schorzeniach dietach. Przede wszystkim dlatego, że zawiera dużo pełnowartościowego białka, wspomagającego odbudowę organizmu i jest bogate w witaminy oraz minerały. Wśród nich jest m.in cynk, wpływający na odporność oraz żelazo – niezbędne w procesach krwiotwórczych i wymianie tlenowej w organizmie. Dodatkowo, mięso drobiowe jest drobnowłókniste, a więc łatwe do pogryzienia i lekkostrawne – polecane dla wszystkich wracających do zdrowia.

Drób uważany jest przy tym za najmniej uczulające mięso, więc polecane jest także alergikom. Ważne jednak by pochodziło ze sprawdzonego źródła – najlepiej kupować mięso pakowane, które posiada odpowiednie oznakowanie. Należy zaznaczyć, że ważne by mięso było pieczone lub gotowane, najlepiej na parze.

## **Dlaczego do codziennej diety warto włączyć mięso drobiowe?**

Poniżej przedstawione zostały wybrane schorzenia przy których drób polecany jest przez dietetyków do włączenia do codziennego jadłospisu.

### Choroby wątroby:

Przy wszelkich schorzeniach wątroby dieta powinna być lekkostrawna i zrównoważona z ograniczoną ilością tłuszczów nasyconych oraz cukrów prostych, a także nieco zwiększoną ilością łatwostrawnego białka. Postępujące uszkodzenie wątroby wpływa bezpośrednio na trawienie i wchłanianie składników odżywczych dostarczanych wraz z dietą. Istotny jest więc właściwy dobór diety – lekkostrawnej, a jednocześnie odżywczej. Przy schorzeniach wątroby zalecane jest chude mięso drobiowe, z uwagi na jego łatwą przyswajalność, wysoką zawartość białka oraz niską tłuszczu.

### Cukrzyca typu 2

Spożycie mięsa tylko w niewielkim stopniu wpływa na zmianę poziomu glukozy we krwi, dlatego jest zalecane przy cukrzycy. Tak, jak przy innych schorzeniach, dietetycy rekomendują mięso chude, przede wszystkim drób.

### Choroby nerek:

W schorzeniach nerek istotne jest odpowiednie zbilansowanie ilości dostarczanego białka oraz zapobieganie niedożywieniu tak, by organizm nie zaczął zużywać białka budulcowego. Z kolei przy dnie moczanowej istotny jest dobór produktów ubogich w związki purynowe – dietetycy zalecają chude mięso z kurczaka lub indyka.

### Choroby trzustki

W schorzeniach trzustki dietetycy zalecają chude mięso, głównie drobiowe – z uwagi na dużą ilość białka oraz niską zawartość tłuszczu.

### Choroba Hashimoto

Przy autoimmunologicznej chorobie tarczycy, jaką jest choroba Hashimoto, dieta jest bardzo restrykcyjna z uwagi na naturalnie występujące substancje zaburzające produkcję hormonów tarczycy (goitrogeny). Możemy je znaleźć w takich produktach, jak warzywa kapustne, soja, czy kasza jaglana. Chude mięso drobiowe nie zawiera goitrogenów, natomiast jest źródłem pełnowartościowego białka i aminokwasów, w tym tyrozyny niezbędnej do wytwarzania hormonu tarczycy T4 (tyroksyny).

### Niedokrwistość

Mięso drobiowe jest polecane przy anemiach, jako znakomite źródło dobrze przyswajalnego żelaza hemowego. Aby procesy krwiotwórcze przebiegały prawidłowo konieczne są także witaminy z grupy B, których dobrym źródłem jest również mięso drobiowe.

### Zaburzenia odporności:

We wszelkich niedoborach odporności należy również prawidłowo skomponować swoją dietę. Gęszina, a zwłaszcza wytopiony tłuszcz gęsi, jest bogata w nienasycone kwasy tłuszczowe, istotne dla funkcji obronnych organizmu. Dodatkowo mięso drobiowe zawiera cynk, witaminę A i D.

Warto wspomnieć, że chude mięso drobiowe zalecane jest we wszelkich dietach lekkostrawnych – przy wrzodach, refluksie, chorobach przewodu pokarmowego, zatruciach, po chemio- i radioterapii oraz dla rekonwalescentów. Dieta łatwostrawna (lekkostrawna) różni się od diety podstawowej doborem produktów spożywczych i sposobem przygotowania potraw. Dieta ma na celu nieobciążanie przewodu pokarmowego pod względem zarówno ilościowym jak i jakościowym. Powinna ona pokrywać zapotrzebowanie kaloryczne oraz na składniki odżywcze jak dla osoby zdrowej.

Zachęcamy do zapoznania się ze specjalnie opracowanymi przez dietetyków przepisami na smakowite dania z drobiu, odpowiednie dla osób chorób oraz rekonwalescentów.